క్లుప్తంగా

ఉచిత వైద్యశిబిరానికి స్పందన



రోగులను పరీక్షిస్తున్న వైద్యసిబ్బంది

విజయనగరం: శ్రీ సాయికృష్ణా వాకర్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక అయ్యన్నపేట జంక్షన్ వద్ద నున్న నడక మైదానంలో ఆదివారం నిర్వహించిన ఉచిత వైద్యశిబిరానికి స్పందన లభించింది. సీనియర్ సభ్యుడు నడుపూరు వెంకట రమణ పుట్టినరోజు సందర్భంగా పీజీ స్టార్ హాస్పిటల్ సౌజన్యంతో క్లబ్ అధ్యక్షుడు చెల్లూరి శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో ఉచితంగా బీపీ, సుగర్ పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా క్లబ్ అధ్యక్షుడు రమణ మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత విపత్కర పరిస్థితుల్లో ప్రజలంతా ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ చూపాలని, ఎప్పటికప్పుడు బీపీ, సుగర్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. సుమారు 60 మంది వాకర్స్ క్లబ్ సభ్యులకు పరీక్షలు నిర్వహించారు. డాక్టర్ ఎ.కామేశ్వరరావు, ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ కాంత, హాస్పిటల్ మార్కెటింగ్ మేనేజర్ అభిషేక్ సేవలందించారు. కార్యక్రమంలో క్లబ్ కార్యదర్శి కోట్ల సత్యనారాయణ, కోశాధికారి జి.గోవిందరావు, ఉపాధ్యక్షుడు వై.నలమారాజు, మాజీ గవర్నర్లు డాక్టర్ ఎ.ఎస్ ప్రకాశరావు, యడ్ల గణేష్, డిప్యూటీ గవర్నర్ పతివాడ నారాయణరావు, క్లబ్ గౌరవ సలహాదారు ఎ. తిరుపతిరావు, అధిక సంఖ్యలో సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఆలయ వార్షికోత్సవం

సంతకవిటి: మండలంలోని మిర్తివలస గ్రామంలో వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయ వార్షికోత్సవం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామికి ప్రత్యేకాభిషేకాలు, పూజలు చేయడంతో పాటు స్వామి వారి కల్యాణోత్సవం కనులపండువగా చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో అర్చకులు శేషాచార్యులు, ఆలయ ధర్మకర్త రాము, గోవిందమ్మ, పోతురాజుపేట, మల్లయ్యపేట, రామారాయపురం, అప్పలఅగ్రహారం, మంతిన, చింతలపేట, షాలీపేట గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

పుస్తక పఠనం అలవాటు చేసుకోవాలి

తెర్లాం: విద్యార్థి దశ నుంచే ప్రతిఒక్కరూ పుస్తక పఠనం అలవాటు చేసుకోవాలని లైబ్రేరియన్ సీహెచ్ కృష్ణమూర్తి సూచించారు. ఆదివారం స్థానిక శాఖా గ్రంథాలయంలో చదవడం మాకిష్టం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన విద్యార్థులతో పుస్తకాలు ఏ విధంగా చదవాలి, ఏయే పుస్తకాలు చదవడం ద్వారా మంచి విజ్ఞానం వస్తుందన్న విషయాలపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రతీ విద్యార్థి పాఠ్యపుస్తకాలతో పాటు, ఇతిహాసాలు, కథల పుస్తకాలు, జనరల్ నాలెడ్జ్ పుస్తకాలు చదవాలన్నారు.

నేత్ర శస్త్రచికిత్సకు 45 మంది ఎంపిక

రాజాం సిటీ: మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మెంటిపేట సత్యసాయి సుందరం మందిరంలో ఆదివారం నిర్వహించిన ఉచిత నేత్రవైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన లభించింది. కంటి వెలుగు కార్యక్రమంలో భాగంగా శంకర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన 120 మంది రోగులకు వైద్యుడు ఎన్. రత్నంరాజు కంటి పరీక్షలు చేసి, అవసరమైన వారికి ఉచితంగా మందులు అందజేశారు. అలాగే 45 మందిని నేత్ర శస్త్ర చికిత్సకు ఎంపికైనట్లు ఆయన తెలిపారు. కార్యక్రమంలో క్యాంపు కో–ఆర్డినేటర్ సీహెచ్ వెంకటరమణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యేకు వినతిపత్రం అందజేత



ఎమ్మెల్యేకు వినతిపత్రం అందిస్తున్న మాజీ సైనికులు

బొబ్బిలి: పట్టణంలో మాజీ సైనికుల కార్యాలయ నిర్మాణానికి స్థలం కేటాయించండి అని ఆ సంఘ అధ్యక్షుడు రెడ్డి దామోదరరావు కోరారు. ఇదే విషయమై స్థానిక పార్టీ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే శంబంగి వెంకటచిన అప్పలనాయుడును ఆదివారం కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు.



పూసపాటిరేగ: పూసపాటిరేగలో కేక్ కట్ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే బడ్డుకొండ అప్పలనాయుడు, తదితరులు



నెల్లిమర్ల రూరల్: మొయిదలో ఆవిర్భావ దినోత్సవంలో కార్యకర్తకు కేక్ తినిపిస్తున్న ఎమ్మెల్సీ పెనుమత్స సురేష్‌బాబు



విజయనగరం: భావన్‌కు కేక్ తినిపిస్తున్న అవనాపు విక్రమ్

వాడవాడలా సంబరాలు..

- ఘనంగా వైఎస్సార్‌సీపీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం
- పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజలకు చేరువ చేయాలి : డిప్యూటీ స్పీకర్ కోలగట్ల
- కేక్‌లు కట్ చేసి సంబరాలు చేసుకున్న కార్యకర్తలు



విజయనగరం: దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్సార్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పిస్తున్న ఉప సభాపతి కోలగట్ల వీరభద్రస్వామి, పార్టీ నాయకులు

విజయనగరం:

వైఎస్సార్‌సీపీ సిద్ధాంతాలు, ఆశయాలను ప్రజలకు చేరువయ్యే విధంగా నాయకులు, కార్యకర్తలు కృషి చేయాలని డిప్యూటీ స్పీకర్ కోలగట్ల వీరభద్రస్వామి పిలుపునిచ్చారు. వైఎస్సార్‌సీపీ ఆవిర్భవించి 12 సంవత్సరాలు ముగిసి 13వ వసంతంలోకి అడుగిడిన సందర్భంగా వైఎస్సార్‌సీపీ విజయనగరం నియోజకవర్గం ఆధ్వర్యంలో డిప్యూటీ స్పీకర్ కోలగట్ల నివాసంలో పార్టీ నగర అధ్యక్షుడు ఆశపు వేణు అధ్యక్షతన ఆదివారం పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ముందుగా దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్సార్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. అనంతరం పార్టీ జెండాను ఎగువేసి నాయకులు, కార్యకర్తలకు స్వీట్లు పంచిపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా జోహార్ వైఎస్సార్, ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి అంటూ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు నినాదాలు చేశారు.

ప్రజాభీష్టం మేరకు పాలన..

ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నేతృత్వంలో వైఎస్సార్‌సీపీ ఆవిర్భవించి, అధికారాన్ని కైవసం చేసుకున్న తర్వాత ప్రజాభీష్టం మేరకు పాలన సాగుతోందని డిప్యూటీ స్పీకర్ కోలగట్ల వీరభద్రస్వామి అన్నారు. కేవలం ఒక ఎంపీ, ఒక ఎమ్మెల్యేతో ఆవిర్భవించిన పార్టీ అనతి కాలంలోనే ప్రజాభిమానాన్ని పొంది 22 మంది పార్లమెంట్ సభ్యులు, 151 ఎమ్మెల్యే స్థానాలను గెలుచుకొని రాష్ట్రంలోనే చరిత్ర సృష్టించిందని గుర్తు చేశారు. ఎన్నికలలో ఇచ్చిన హామీలన్నీ నెరవేర్చే దిశగా సచివాలయ వ్యవస్థను తీసుకువచ్చి, సంక్షేమ పాలనను అందిస్తున్నారని చెప్పారు. దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా ఏడాది కాలంలో చేపట్టబోయే సంక్షేమ కార్యక్రమాలను క్యాలెండర్ రూపంలో ప్రకటిస్తూ అమలు చేస్తున్న ఏకైక ప్రభుత్వం వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వమని ఉద్ఘాటించారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటే పార్టీ బలోపేతమవుతుందన్నారు. వేడుకలలో పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు నడిపేన శ్రీనివాసరావు, మండల ప్రజా పరిషత్ అధ్యక్షుడు మామిడి అప్పలనాయుడు, నగర మేయర్ వెంపడాపు విజయలక్ష్మి, డిప్యూటీ మేయర్ ఇసరపు రేవతీదేవి, పార్టీ జోనల్ ఇన్‌చార్జ్‌లు, ఆయా డివిజన్ల కార్పొరేటర్లు, ఆయా విభాగాల నాయకులు, మహిళలు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పార్టీ పటిష్టతకు కృషి చేయాలి..

పూసపాటిరేగ: పట్టణంలోని వైఎస్సార్‌సీపీ కార్యాలయంలో పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బడ్డుకొండ అప్పలనాయుడు, తదితరులు దివంగత ముఖ్యమంత్రి రాజశేఖరరెడ్డి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ, సీఎం వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి రెక్కల కష్టం మీద వచ్చిన పార్టీలో అందరూ నిబద్ధతతో ఉండి పార్టీ పటిష్టతకు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి వైఎస్సార్‌సీపీకి మద్దతివ్వాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ మండల అధ్యక్షుడు పతివాడ అప్పలనాయుడు, వైస్ ఎంపీపీలు అల్లాడ రమేష్, ఎస్.సత్యనారాయణరాజు, వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు మహంతి శ్రీనివాసరావు, మహంతి జనార్దనరావు, పి.లక్ష్మీనారాయణ, గాబు సూరప్పన్నరెడ్డి, గుజ్జు సురేష్‌రెడ్డి, పి.ఎల్లంనాయుడు, దేశెట్టి గణేష్, టొంపల సీతారాం, కొత్తకోట శ్రీరాములు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మొయిదలో..

నెల్లిమర్ల రూరల్: మండలంలోని మొయిదలో ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ పెనుమత్స సురేష్‌బాబు తన స్వగృహంలో కేక్ కట్ చేసి కార్యకర్తలకు పంచిపెట్టారు. అంతకుముందు రాజశేఖరరెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి తన రాజకీయ జీవితంలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొని.. ప్రస్తుతం ఒక శక్తిగా మారారన్నారు. సుదీర్ఘ పాదయాత్రలో ప్రజల కష్టాలను దగ్గరగా చూసి సంక్షేమ విప్లవాన్ని తీసుకువచ్చారని చెప్పారు. అత్యంత ప్రజాదరణ కలిగిన జగన్ మోహన్‌రెడ్డిని ఎదుర్కోవడం ఎవ్వరి తరం కాదన్నారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ అట్టాడ కృష్ణ, వైస్ సర్పంచ్ మీసాల స్వామినాయుడు, నాయకులు అట్టాడ కనకారావు, యడ్ల కృష్ణ, దవళ లక్ష్మణరావు, శ్రీనివాసరావు, గుడివాడ గణపతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ..

నెల్లిమర్ల: నియోజకవర్గ కేంద్రమైన నెల్లిమర్లలో వైఎస్సార్‌సీపీ 13వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు చిక్కాల సాంబశివరావు ఆధ్వర్యంలో కేక్ కట్ చేశారు. కార్యక్రమంలో వైస్‌చైర్మన్ కారుకొండ వెంకట కృష్ణారావు, రోడ్ డవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ నౌపడ శ్రీనివాసరావు, జేసీఎస్ చైర్మన్ మజ్జి గణేష్, యువజన విభాగం అధ్యక్షుడు రవ్వ నాగేంద్రవర్మ, కారుకొండ హరీష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జరజాపుపేటలో పతాకావిష్కరణ

నగరపంచాయతీ పరిధి జరజాపుపేటలో పార్టీ కార్యాలయం వద్ద పతాకాన్ని వైస్ చైర్మన్ సముద్రపు రామారావు ఆవిష్కరించారు. దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో నాగవంశం కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ మద్దిల వాసు, నాయకులు నల్లి శ్రీనివాసరావు, పోలుబోతు నారాయణమూర్తి, మన్యపురి మోహనరావు, తుమ్ము మహేష్, మాత సంధ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శుభాకాంక్షలు..

విజయనగరం: వైఎస్సార్‌సీపీ యువజన విభాగం జోనల్ ఇన్‌చార్జ్ అవనాపు విక్రమ్, ఉమ్మడి జిల్లాల డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ అవనాపు భావన కేక్ కట్ చేసి కార్యకర్తలకు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు, కార్యకర్తలకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ, పేద ప్రజల కళ్ళల్లో ఆనందం చూడాలన్న లక్ష్యంతో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి వైఎస్సార్‌సీపీని స్థాపించారన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి మరోసారి సీఎంను చేయడమే లక్ష్యంగా పార్టీ శ్రేణులు పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు జి.కృష్ణంరాజు, వి.గురుమూర్తి, సంపత్‌రాజు, భీంసింగ్,ముని లక్ష్మణరావు, ఏర్నింటి నర్సింగరావు, రాంబాబు, వంకర శ్యామ్, గౌతం, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.



నెల్లిమర్ల: జరజాపుపేటలో వైఎస్ చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న నాయకులు

నేడే పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ పోలింగ్

- నెల్లిమర్ల నియోజకవర్గంలో ఓటర్ల సంఖ్య 5527
- నాలుగు మండలాల్లో ఏడు పోలింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటు
- ఉదయం 8 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు పోలింగ్



విజయనగరం రూరల్: మండల పరిధిలోని ఓ పోలింగ్ కేంద్రం



నెల్లిమర్ల: పోలింగ్ కేంద్రంలో బ్యాలెట్ బాక్సులు

నెల్లిమర్ల: ఉత్తరాంధ్ర పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలకు సంబంధించిన అన్ని ఏర్పాట్లను సంబంధిత అధికారులు పూర్తిచేశారు. సోమవారం జరగనున్న ఎన్నికలో నెల్లిమర్ల నియోజకవర్గంలోని నెల్లిమర్ల నగర పంచాయతీతో పాటు నెల్లిమర్ల, డెంకాడ, పూసపాటిరేగ, భోగాపురం మండలాల్లో మొత్తం 5527 మంది ఓటర్లు ఓటుహక్కు వినియోగించుకోనున్నారు. నెల్లిమర్ల, డెంకాడ, పూసపాటిరేగ మండల కేంద్రాల్లో రెండేసి చొప్పున.. భోగాపురంలో ఒకటి చొప్పన మొత్తం ఏడు పోలింగ్ కేంద్రాలను అధికారులు ఏర్పాటు చేశారు. ఆయా కేంద్రాల్లో పోలింగ్ నిర్వహణకు ఇప్పటికే ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ఒక్కో పోలింగ్ కేంద్రానికి ఐదేసి చొప్పున మొత్తం 35 బ్యాలెట్ బాక్సులను కేంద్రాలకు సరఫరా చేశారు. ఓటర్లకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా తాగునీరు, మరుగుదొడ్ల సదుపాయం కల్పించారు. అలాగే వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారుల సహకారంతో అన్ని కేంద్రాల్లోనూ ప్రథమ చికిత్స శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఉదయం 8 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. ఒక్కో పోలింగ్ కేంద్రంలో ఐదుగురు చొప్పున విధులు నిర్వహిస్తారు. ఈ విషయమై నెల్లిమర్ల తహసీల్దార్ కేవీ రమణరాజు మాట్లాడుతూ, నియోజకవర్గ కేంద్రం నెల్లిమర్లలోని బాలికోన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన రెండు పోలింగ్ కేంద్రాల్లో ఏర్పాట్లు పూర్తిచేసినట్లు చెప్పారు. ఓటర్లకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని సౌకర్యాలను కల్పించామన్నారు.

విజయనగరం నియోజకవర్గంలో 17,399 మంది ఓటర్లు

విజయనగరం రూరల్: విజయనగరం నియోజకవర్గ పరిధిలో విజయనగరం కార్పొరేషన్‌తో పాటు విజయనగరం గ్రామీణ మండలంలో ఓటర్లు సోమవారం జరగనున్న పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో ఓటుహక్కు వినియోగించుకోనున్నారు. ఎన్నికలకు సంబంధించి ఐదు పోలింగ్ కేంద్రాలు కార్పొరేషన్ పరిధిలో ఏర్పాటు చేశారు. అలాగే పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద ర్యాంపులు, తాగునీరు, ఇతర సౌకర్యాలు కల్పించారు. కార్పొరేషన్ పరిధిలో ఎంఆర్ ప్రభుత్వ సంస్కృత పాఠశాల, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పాఠశాల (కస్పా), కంటోన్మెంట్‌లోని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఉన్నత పాఠశాల, ఎంఆర్ ప్రభుత్వ సంగీత, నృత్య కళాశాల, ఎంఆర్ అటానమస్ కళాశాలల్లో పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటి పరిధిలో 20 పోలింగ్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు చేయగా 17,399 మంది తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోనున్నారు. వీరిలో మహిళా ఓటర్లు 7,336 మంది కాగా, పురుషులు 10,059మంది, ఇతరులు నలుగురు ఉన్నారు.

- ఎంఆర్ ప్రభుత్వ సంస్కృత పాఠశాలకు 4 పోలింగ్ స్టేషన్లు కేటాయించగా ఇక్కడ పురుష ఓటర్లు 1824 మంది, మహిళా ఓటర్లు 1397 మంది, ఇతరులు ఒకరు ఉన్నారు.
- మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఉన్నత పాఠశాలలో (కస్పా) 5 పోలింగ్ స్టేషన్లు ఉండగా పురుషులు 4373 మంది, మహిళలు 3410 మంది, ఇతరులు ఒకరు ఉన్నారు.
- మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఉన్నత పాఠశాలలో (కంటోన్మెంట్) పాఠశాలలో 5 పోలింగ్ స్టేషన్లు ఉండగా పురుషులు 2914, మహిళలు 2059, ఇతరులు ఒకరు ఉన్నారు.
- ఎంఆర్ ప్రభుత్వ సంగీత, నృత్య కళాశాలలో 2 పోలింగ్ స్టేషన్లు ఉండగా పురుషులు 809, మహిళలు 417 మంది ఉన్నారు.
- ఎంఆర్ అటానమస్ కళాశాలలో 4 పోలింగ్ స్టేషన్లు ఉండగా పురుషులు 1963 మంది, మహిళలు 1450 మంది, ఇతరులు ఇద్దరు ఉన్నారు.

తల్లిదండ్రుల దీవెన బ్రహ్మదీవెన



బాడంగి: తల్లిదండ్రుల దీవెనలు పొందుతున్న విద్యార్థులు

రేగిడి: తల్లిదండ్రుల దీవెన బ్రహ్మ దీవెన లాంటిదని, ప్రతీ విద్యార్థి తల్లిదండ్రుల దీవెనలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని ప్రిన్సిపాల్ బి.బుచ్చిరాజు అన్నారు. ఇంటర్మీడియట్, పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల నేపథ్యంలో మండలంలోని ఉంగరాడమెట్ట వద్ద ఉన్న డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ గురుకుల పాఠశాలలో విద్యార్థులకు వారి తల్లిదండ్రులతో దీవెనలు ఇచ్చే కార్యక్రమం ఆదివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పిల్లల బంగారు భవిష్యత్ కోసం తల్లిదండ్రులు అహర్నిశలు కష్టపడుతుంటారని, వారిని బాధపెట్టకుండా బాగా చదువుకుని ఉన్నత స్థానాన్ని చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ఆయా తరగతుల విద్యార్థులు తల్లిదండ్రుల కాళ్లు కడిగి, ఆశీస్సులు పొందారు. కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపాల్ సూర్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాడంగి: స్థానిక డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ గురుకుల పాఠశాల, కళాశాలలో విద్యార్థులకు తల్లిదండ్రుల దీవెనలు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పబ్లిక్ పరీక్షలు రాయనున్న పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులంతా తమ తల్లిదండ్రుల పాదాలు కడిగి, వారి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. పరీక్షలు బాగా రాయాలని, మంచి మార్కులు తెచ్చుకునేలా దీవించమని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జ్ ప్రిన్సిపాల్ ఎం.రాజశేఖరరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేటి నుంచి పాదాలమ్మ సంబరాలు



ముస్తాబైన పాదాలమ్మ ఆలయం

బొబ్బిలి రూరల్: మండలంలోని శివడవలస గ్రామంలో పాదాలమ్మ తల్లి సంబరాలు సోమవారం నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. తొమ్మిదేళ్లకోసారి జరిగే ఈ ఉత్సవాలను ఏటా ఎంతో ఘనంగా నిర్వహిస్తుంటారు. ఇప్పటికే వేడుకల నిర్వహణకు సంబంధించి, అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ముఖ్యంగా అమ్మవారి దర్శనానికి విచ్చేసే భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఉత్సవ కమిటీ చర్యలు చేపట్టింది. సోమవారం తొలేళ్ల సంబరం, మంగళవారం సిరిమానోత్సవం, బుధవారం అనుపోత్సవం నిర్వహిస్తామని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

ఘటాలకు ప్రత్యేక పూజలు..

సోమవారం నుంచి పాదాలమ్మ తల్లి సంబరాలు నేపథ్యంలో ఆదివారం అమ్మవారి ఘటాలకు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఘటాల ఊరేగింపులో భక్తులు అమ్మవారికి విశేష పూజలు చేసి, భక్తిశ్రద్ధలు చాటుకున్నారు.

- రోజుకు అరగంట వాకింగ్ తప్పనిసరి
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు చెక్
- మైదానంలో పెరుగుతున్న వాకర్లు

నడక మంచిదే..



వాకింగ్ చేస్తున్న యువత (ఇన్‌సెట్లో) షటిల్ ఆడుతున్న వాకర్లు

భోగాపురం: యాంత్రిక జీవనం అలవాటు పడ్డాక మనిషి శారీరక శ్రమను బాగా తగ్గించేశాడు. ఫలితంగా స్థూలకాయం బారిన పడుతున్నారు. దీంతో చిన్న వయసులోనే బీపీ, సుగర్‌లతో బాధపడుతున్నారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను వదిలించుకోవాలన్నా.. శరీరం పటిష్టంగా ఉండాలన్నా వాకింగ్ ఒక్కటే మార్గమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే ఇటీవల కాలంలో చాలామంది ఉదయాన్నే నిద్రలేచి మైదానాల బాటపడుతున్నారు. వాకింగ్ చేయడానికి ఎలాంటి శ్రమా అక్కర్లేదు. వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని బట్టి రోజులో అరగంట నుంచి గంట పాటు వాకింగ్ చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఇటీవల కాలంలో వాకర్స్ సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. మండల కేంద్రం భోగాపురంలోని లేఅవుట్లు, జాతీయ రహదారి, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల మైదానాలతో పాటు కాలనీల్లో చిన్న చిన్న పార్కుల్లో సైతం వాకర్లు ఉదయాన్నే వాకింగ్ చేయడంతో పాటు సెటిల్ గేమ్‌లు ఆడుతున్నారు.

13 నిమిషాల్లో మైలు దూరం..

ఒక మైలు దూరాన్ని 13 నిమిషాలు అంతకన్నా తక్కువ సమయంలో నడిచినట్లయితే వంద క్యాలరీలు ఖర్చు అవుతాయి. ఈ లెక్కన ఎంత బరువు తగ్గాలనుకున్నారో... దానికి ఎన్ని మైళ్లు నడవాలో స్వయంగా నిర్ణయించుకోవచ్చు. అలాగే ఉదయం సమయంలో పడే సూర్యకిరణాల వల్ల శరీరానికి డి విటమిన్ అందుతుంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం వల్ల జీవక్రియల రేటు సక్రమంగా ఉంటుంది. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వులు అధికంగా కరుగుతాయి.

జాగింగ్ ఇలా చేయాలి

జాగింగ్ వల్ల ఆరోగ్యంతో పాటు శరీరాకృతిలోనూ మార్పులు వస్తాయి. తొడలు, పిరుదులు, పొట్టచుట్టూ ఉండే కొవ్వు పదార్థాలు కరిగిపోతాయి. వలయాకారంలో ఉండే ట్రాక్‌లో 40 నిమిషాల్లో నాలుగు కిలోమీటర్లు పరిగెత్తాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బీపీ నియంత్రణలోకి వచ్చింది

నేను పదేళ్ల నుంచి వాకింగ్ చేస్తూ సెటిల్ గేమ్ ఆడుతున్నాను. మొదట్లో బీపీ మొదలైందని డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాను. డాక్టర్ సూచన మేరకు వాకింగ్ ప్రారంభించాను. అప్పట్లో కాస్త బరువు ఎక్కువగా ఉండేవాన్ని. ఇప్పుడు బరువు తగ్గడంతో పాటు బీపీ కూడా నియంత్రణలోకి వచ్చింది

–సనపల రమణమూర్తి, ఉపాధ్యాయుడు, భోగాపురం

గుండె జబ్బులు రావు



రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీర బరువుతో పాటు కొలస్ట్రాల్, బీపీ, సుగర్ నియంత్రణలోకి వస్తాయి. దీనివల్ల గుండెపోటుకు గురయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ రోజూ ఉదయాన్నే అరగంట నుంచి గంట పాటు వాకింగ్ చేయాడం ఎంతో ఉత్తమమైన వ్యాయామం.

–టి.తిరుపతిస్వామి, పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి, పోలిపల్లి